# consejos para padres




## Cocine con los niños



### Despierte su interés

Cocinar con los niños es una buena forma de ayudarles a desarrollar hábitos de alimentación saludables. A la mayoría les gusta ayudar en la cocina, y mientras ayudan a preparar una comida les puede hablar sobre los alimentos saludables. A los niños les gusta la comida que ellos ayudan a preparar, y ésta también es una buena forma de lograr que prueben nuevas comidas saludables.

### Deje que ellos le ayuden

Usted les puede mostrar a sus hijos cómo ayudarle a preparar comidas. A continuación incluimos ideas para que los niños de distintas edades puedan ayudar en la cocina:

Los niños de 2 años de edad pueden:

- Limpiar las mesas
- Lavar con un cepillo y enjuagar las frutas y verduras
- Partir las hojas de lechuga o verduras
- Partir la coliflor
- Llevar los ingredientes de un lugar a otro

Los niños de 3 años de edad pueden:

- Envolver las papas en papel de aluminio para hornear
- Amasar y dar forma a la masa
- Mezclar los ingredientes
- Verter los líquidos
- Agitar los líquidos en un recipiente cubierto
- Untar mantequilla o cremas blandas
- Poner cosas en la basura

Los niños de 4 años de edad pueden:

- Pelar naranjas o huevos duros
- Hacer puré de plátanos o frijoles cocidos con un tenedor
- Cortar perejil y cebollinos con tijeras para niños
- Poner la mesa

Los niños de 5 a 6 años de edad pueden:

- Medir los ingredientes
- Utilizar un batidor de huevos

Asegúrese de que los niños se laven las manos antes y después de ayudar en la cocina. Sea paciente con los de-rrames y errores. Recuerde que el objetivo es ayudar a que sus hijos aprendan sobre una alimentación salud-able.

### Permita que sean creativos

Ponga a la vista tres o cuatro alimentos saludables y deje que sus hijos se inventen y preparen un nuevo refrigerio o sándwich. Utilice alimentos que sus hijos puedan comer sin correr el riesgo de asfixiarse.

Comience con:

- Un nuevo tipo de pan (de grano integral o centeno)
- Galletas graham o galletas de grano integral
- Pastelillos de arroz o de palomitas de maíz
- Bagels pequeños
- Pedazos pequeños de pan pita

Entre las cremas para untar se puede incluir:

- Queso crema bajo en grasas o crema de queso
- Mantequilla de maní baja en grasas
- Salsa o “dip” de frijoles
- Jalea o mermelada sin azúcar agregada

**Entre los ingredientes para cubrir se puede incluir:**

- Rebanadas de manzana o plátano o banana
- Pasas u otra fruta seca
- Fresas
- Rebanadas de pepino o calabaza
- Tomates cortados en pedazos pequeños
- Tajadas de queso o huevo duro

A medida que ayude a sus hijos a preparar el nuevo refrigerio o sándwich, dígales las razones por las cuales lo hacen un platillo saludable. Señale los distintos grupos de alimentos que están incluidos en el refrigerio o sándwich. Explique que es saludable comer una variedad de alimentos. Pregúntele por qué el refrigerio o sándwich sabe bien. ¿Es dulce, jugoso, o crujiente?

Adaptado de la publicación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: “Tips for Using the Food Guide Pyramid for Young Children 4 to 6 Years Old”, (Consejos para utilizar la Pirámide de la Guía de Alimentos para los niños de 4 a 6 años de edad) 1999.

Adaptado de la publicación “With Every Heartbeat Is Life: A Community Health Worker’s Manual for African Americans,” (Con cada latido del corazón hay vida: Un Manual para promotores salud comunitara para los Afroamericanos) producido por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute).



